

O RODEK
LECZNICZO-REHABILITACYJNY
"PAŁAC KAMIENIEC" SP. Z O.O.
ul. Polna 2
Kamieniec
42-674 Zbrostawice

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 27.02.2024
godz.: 19:36:48

Parametry zestawienia: Za okres: od 02.03.2024 do 08.03.2024
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 02.03.2024 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Posiłek: 1. niadanie	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: Kanapki z serkiem fromage i warzywami - 150g , 386,54kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (22,5g, 67,05kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Chleb pszenny (37,5g, 98,25kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15g, 108,45kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Ogórek (22,5g, 2,27kcal), Papryka czerwona (22,5g, 6,12kcal), Serek fromage (30g, 104,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Mleko - 150g , 76,5kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 463,04kcal, białko(14,26g), tłuszcz(26,2g), tłuszcz nasycone(7,79g), w glowodany(43,56g), w tym cukry(9,87g), błonnik(1,88g), sól(1,37g) Techniki sporz dzenia: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Grochówka - 350g , 299,56kcal, Zbo a zawieraj ce gluten Skład: Boczek w dzonybez ko ci (8,32g, 21,63kcal), Cebula (8,32g, 2,42kcal), Czosnek (0,42g, 0,56kcal), Groch, nasiona suche (41,62g, 132,77kcal), Kiełbasa jałowcowa zkurczaka (24,97g, 56,46kcal), Ko ci, wywar (191,44g, 9,57kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (8,32g, 28,87kcal, Zbo a zawieraj ce gluten), Ziemniaki, gotowane w wodzie (66,59g, 47,28kcal),	
Potrawa: Kompot - 20g , 9,4kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),	
Potrawa: Makaron z białym serem i musem truskawkowym - 250g , 415,13kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Cukier (4,31g, 17,2kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (17,24g, 10,34kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Makaron dwujajeczny (68,97g, 260,71kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (4,31g, 32,24kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Ser twarogowy chudy (68,97g, 66,21kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Truskawki, mro one (86,21g, 28,45kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 724,09kcal, białko(44,23g), tłuszcz(13,32g), tłuszcz nasycone(4,56g), w glowodany(112,53g), w tym cukry(15,13g), błonnik(11,61g), sól(0,89g) Techniki sporz dzenia: G	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Salatka owocowa - 250g , 130,47kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Banan (50g, 30,56kcal), Jabłko (50g, 18,25kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g, 30kcal, Mleko i produkty pochodne), Mandarynki (50g, 16,88kcal), Winogrona (50g, 34,79kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 130,47kcal, białko(3,03g), tłuszcz(1,42g), tłuszcz nasycone(0,7g), w glowodany(27,75g), w tym cukry(22,59g), błonnik(2,72g), sól(0,08g) Techniki sporz dzenia:	
Posiłek: 5. Kolacja	

Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),

Potrawa: **Parówki na ciepło** - 250g , 521,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (16,67g, 49,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (66,67g, 171,34kcal), Ketchup (16,67g, 16,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,67g, 120,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (16,67g, 27,51kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (50g, 12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Parówka drobiowa (66,67g, 124,01kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 521,5kcal, białko(18,61g), tłuszcze(25,02g), tłuszcze nasycone(6,16g), w glowodany(57,33g), w tym cukry(7,45g), błonnik(3,42g), sól(3,35g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1839,09kcal, białko(80,13g), tłuszcze(65,95g), tłuszcze nasycone(19,2g), w glowodany(241,17g), w tym cukry(55,04g), błonnik(19,62g), sól(5,7g)

DATA: **03.03.2024 (Niedziela)**

DIETA: **Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat**

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),

Potrawa: **Kanapki z serem ółym, szynk i warzywami** - 220g , 446,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (26,4g, 78,67kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (44g, 115,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,6g, 127,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (26,4g, 2,66kcal), Pomidor (52,8g, 9,63kcal), Ser, edamski tłusty (26,4g, 82,63kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka wieprzowa, gotowana (26,4g, 29,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 446,03kcal, białko(18,93g), tłuszcze(23,19g), tłuszcze nasycone(7,8g), w glowodany(41,82g), w tym cukry(2,52g), błonnik(2,37g), sól(1,74g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Filet panierowany, ziemniaki** - 390g , 536,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (17,73g, 63,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Filet z kurczaka (106,36g, 104,23kcal), Jaja kurze całe (17,73g, 21,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna typ 500, z witaminami (8,86g, 30,74kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy(17,73g, 159,57kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (221,59g, 157,33kcal),

Potrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),

Potrawa: **Rosół z makaronem** - 250g , 94,71kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (186,01g, 9,3kcal), Makaron dwujajeczny (18,6g, 70,31kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, li cie (0,74g, 0,36kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (44,64g, 14,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Surówka colesław** - 120g , 66,9kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula (6,67g, 1,94kcal), Kapusta peki ska (80g, 10,11kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (6,67g, 48,42kcal), Marchew (13,33g, 3,26kcal), Ogórki, konserwowe (13,33g, 3,2kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 707,94kcal, białko(38,24g), tłuszcze(27,4g), tłuszcze nasycone(2,29g), w glowodany(81,26g), w tym cukry(7,64g), błonnik(8,91g), sól(0,87g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek
Potrawa: Koktajl bananowy - 300g , 147,17kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Banan (150g, 91,67kcal), Ma lanka spo ywca, 0,5 % tłuszczu (150g, 55,5kcal, Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 147,17kcal, białko(5,9g), tłuszcze(1,04g), tłuszcze nasycone(0,63g), w glowodany(29,27g), w tym cukry(25,2g), błonnik(1,61g), sól(0,23g) Techniki sporz dzenia:
Posiłek: 5. Kolacja
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),
Potrawa: Kanapki z pasztetem i warzywami, herbata - 220g , 517,18kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (27,5g, 81,95kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Chleb pszenny (45,83g, 120,07kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,33g, 132,53kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórki, konserwowe (55g, 13,2kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pasztet podlaski z kurczaka (73,33g, 169,39kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 517,18kcal, białko(12,05g), tłuszcze(32,05g), tłuszcze nasycone(6,93g), w glowodany(46,25g), w tym cukry(3,39g), błonnik(1,99g), sól(2,58g) Techniki sporz dzenia: G
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 1818,32kcal, białko(75,12g), tłuszcze(83,68g), tłuszcze nasycone(17,64g), w glowodany(198,58g), w tym cukry(38,75g), błonnik(14,87g), sól(5,41g)

DATA: 04.03.2024 (Poniedziałek)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Posiłek: 1. niadanie	
Potrawa: Herbata - 200g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal),	
Potrawa: Jajecznica ze szczypiorkiem, pieczywem - 190g , 408,89kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Bułka kajzerka z makiem (40,43g, 130,59kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (24,26g, 57,25kcal), Jaja kurze całe (80,85g, 98,48kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,17g, 116,91kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Pomidor (24,26g, 4,43kcal), Szczypiorek (4,04g, 1,26kcal),	
Potrawa: Kawa zbo owa z mlekiem - 170g , 84,34kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Kawa, napar bez cukru (21,94g, 0,44kcal), Mleko spo ywce, 2% tłuszczu (164,52g, 83,91kcal, Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Zupa mleczna z musli - 170g , 143,9kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spo ywce, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Musli z owocami suszonymi (20g, 67,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 637,13kcal, białko(27,46g), tłuszcze(28,37g), tłuszcze nasycone(9,41g), w glowodany(71g), w tym cukry(18,19g), błonnik(3,62g), sól(1,67g) Techniki sporz dzenia: G, PAR	
Posiłek: 2. II niadanie	
Potrawa: Tubka owocowa 100%owoców - 200g , 92kcal Skład: Tubka owocowa, bez dodatku cukru (200g, 92kcal),	

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 92kcal, białko(0,6g), tłuszcze(0,4g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(20,6g), w tym cukry(18,6g), błonnik(1,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),

Potrawa: **Krupnik z kasz i ziemniakami** - 350g , 154,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (15,91g, 53,62kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (198,86g, 9,94kcal), M ka pszenna, typ 500 (3,98g, 13,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (3,98g, 5,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (47,73g, 15,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (79,55g, 56,48kcal),

Potrawa: **Leczo warzywne z indykiem** - 250g , 180,82kcal

Skład: Cebula (14,93g, 4,34kcal), Cukinia (59,7g, 8,83kcal), Indyk, tuszka (74,63g, 69,32kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (11,19g, 10,85kcal), Olej rzepakowy (7,46g, 67,14kcal), Papryka czerwona (59,7g, 16,24kcal), Pomidor (22,39g, 4,08kcal),

Potrawa: **Ry curry** - 60g , 207kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Ry biały (60g, 207kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 552,14kcal, białko(22,01g), tłuszcze(13,27g), tłuszcze nasycone(2,29g), w glowodany(90,27g), w tym cukry(10,76g), błonnik(8,39g), sól(0,36g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Wafle z nadzieniem** - 30g , 162kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Wafle przekładane (30g, 162kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 162kcal, białko(1,56g), tłuszcze(9,3g), tłuszcze nasycone(5,7g), w glowodany(18g), w tym cukry(8,7g), błonnik(0g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),

Potrawa: **Kanapki z w dlin , serkiem topionym i warzywami** - 180g , 385,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (68,57g, 173,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,14g, 123,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (25,71g, 6,99kcal), Pomidor (25,71g, 4,69kcal), Ser topiony, edamski (17,14g, 51,59kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka kanapkowa (25,71g, 24,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 385,4kcal, białko(12,13g), tłuszcze(22,38g), tłuszcze nasycone(6,65g), w glowodany(36,61g), w tym cukry(2,9g), błonnik(5,12g), sól(1,7g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1828,67kcal, białko(63,76g), tłuszcze(73,72g), tłuszcze nasycone(24,04g), w glowodany(236,48g), w tym cukry(59,15g), błonnik(18,53g), sól(3,87g)

Posiłek: 1. niadaniePotrawa: **Herbata** - 200g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal),

Potrawa: **Kanapki z serkiem mietankowym, warzywami** - 200g , 452,24kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki graham ki (40g, 106kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb zwykły (24g, 61,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16g, 115,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (24g, 6,53kcal), Pomidor (48g, 8,76kcal), Serek mietankowy z plastrach (48g, 154,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi** - 170g , 152,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 604,54kcal, białko(18,64g), tłuszcz(32,35g), tłuszcz nasycone(14,8g), w glowodany(62,86g), w tym cukry(13,64g), błonnik(6,03g), sól(1,47g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadaniePotrawa: **Jogurt owocowy** - 150g , 90kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (150g, 90kcal, **Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 90kcal, białko(5,4g), tłuszcz(2,25g), tłuszcz nasycone(1,32g), w glowodany(12,3g), w tym cukry(8,25g), błonnik(0,45g), sól(0,18g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. ObiadPotrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),

Potrawa: **Krem brokułowy z groszkiem ptysiovym** - 350g , 101,86kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (64,37g, 14,81kcal), Groszek ptysiovym (8,05g, 38,56kcal), Ko ci, wywar (201,15g, 10,06kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,02g, 5,39kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (48,28g, 15,93kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (24,14g, 17,14kcal),Potrawa: **Spagetti z mi sem mielonym i serem ótym** - 220g , 458,41kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Cebula (16g, 4,65kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (24g, 23,28kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (64g, 242,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal), Olej rzepakowy (4g, 36kcal), Ser, edamski tłusty (12g, 37,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, łopatka (80g, 104,96kcal),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 569,67kcal, białko(32,98g), tłuszcz(17,79g), tłuszcz nasycone(5,57g), w glowodany(73,02g), w tym cukry(10,15g), błonnik(7,57g), sól(0,68g)

Techniki sporz dzenia: D, G

Posiłek: 4. PodwieczorekPotrawa: **Gruszka** - 150g , 66,12kcal

Skład: Gruszka (150g, 66,12kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 66,12kcal, białko(0,69g), tłuszcz(0,23g), tłuszcz nasycone(0,05g), w glowodany(16,41g), w tym cukry(11,28g), błonnik(2,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. KolacjaPotrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),

Potrawa: **Kanapki z past jajeczna - 220g , 458,29kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (24g, 71,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (40g, 102,8kcal), Jaja kurze całe (80g, 97,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (8g, 58,08kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16g, 115,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (48g, 11,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szczypiorek (4g, 1,25kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 458,29kcal, białko(14,57g), tłuszcze(27,6g), tłuszcze nasycone(5,84g), w glowodany(39,03g), w tym cukry(3,25g), błonnik(1,95g), sól(1,59g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1788,62kcal, białko(72,28g), tłuszcze(80,22g), tłuszcze nasycone(27,58g), w glowodany(203,63g), w tym cukry(46,58g), błonnik(18,39g), sól(3,92g)

DATA: 06.03.2024 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Herbata - 200g , 0kcal**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal),

Potrawa: **Kakao - 170g , 109,07kcal, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kakao 16%, proszek (5,48g, 25,15kcal), Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu (164,52g, 83,91kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kanapki z twaro kiem, miodem i bananem - 200g , 465,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (40g, 24,44kcal), Bułki i rogalc ma lane (40g, 132,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb chrupki (16g, 57,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16g, 115,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (16g, 51,04kcal), Rodzynki, suszone (8g, 22,88kcal), Ser twarogowy chudy (64g, 61,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z ry em - 170g , 145,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 720,38kcal, białko(31,13g), tłuszcze(23,6g), tłuszcze nasycone(8,34g), w glowodany(97,63g), w tym cukry(26,1g), błonnik(3,42g), sól(1,04g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Sok 100%- 200g , 66kcal**

Skład: Sok brzoskwiniowo-pomara czowy (200g, 66kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 66kcal, białko(1,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,02g), w glowodany(14,8g), w tym cukry(11,6g), błonnik(0,8g), sól(0,02g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Bułka hamburgerowa z mi sem, warzywami, keczupem, majonezem - 220g , 477,88kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (59,66g, 192,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Keczup (14,92g, 14,77kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (7,46g, 54,16kcal), Ogórki, konserwowe (22,37g, 5,37kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (3,73g, 33,57kcal), Pomidor (22,37g, 4,08kcal), Sałata (3,73g, 0,45kcal), Ser, gouda tłusty (11,19g, 35,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Sznkówka wieprzowa (74,58g, 137,47kcal),

Potrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),

Potrawa: **Zupa grysikowa** - 250g , 78,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (14,93g, 52,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (186,57g, 9,33kcal), Pietruszka, li cie (3,73g, 1,83kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (44,78g, 14,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczza: 565,75kcal, białko(23,69g), tłuszcze(25g), tłuszcze nasycone(6,56g), w glowodany(65,04g), w tym cukry(8,04g), błonnik(3,68g), sól(4,07g)

Techniki sporz dzenia: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Galaretka z owocami** - 185g , 88,39kcal

Skład: Banan (80g, 48,89kcal), Galaretka (25g, 12,5kcal), Mandarynki (80g, 27kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczza: 88,39kcal, białko(1,24g), tłuszcze(0,27g), tłuszcze nasycone(0,08g), w glowodany(21,27g), w tym cukry(17,9g), błonnik(2g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),

Potrawa: **Kanapki z serkiem kanapkowym, warzywami** - 180g , 413,46kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb chrupki (16,36g, 59,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszany, słonecznikowy (40,91g, 103,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,36g, 118,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (16,36g, 1,65kcal), Papryka czerwona (24,55g, 6,68kcal), Rzodkiewka (16,36g, 1,86kcal), Serek kanapkowy do smarowania (49,09g, 122,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczza: 413,46kcal, białko(8,09g), tłuszcze(26,75g), tłuszcze nasycone(11,16g), w glowodany(37,51g), w tym cukry(3,81g), błonnik(4,33g), sól(0,98g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1853,98kcal, białko(65,56g), tłuszcze(75,82g), tłuszcze nasycone(26,15g), w glowodany(236,25g), w tym cukry(67,45g), błonnik(14,24g), sól(6,1g)

DATA: **07.03.2024 (Czwartek)**

DIETA: **Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat**

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),

Potrawa: **Kanapki z pol dwic z warzywami** - 200g , 397,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (41,67g, 124,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb graham (41,67g, 97,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,67g, 120,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (25g, 2,52kcal), Pol dwica z warzywami (50g, 49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (25g, 4,56kcal),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** - 170g , 151,1kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywczze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki kukurydziane, z witam inami i elazem (20g, 74,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczza: 548,93kcal, białko(19,08g), tłuszcze(21,89g), tłuszcze nasycone(6,5g), w glowodany(71,62g), w tym cukry(11,08g), błonnik(5,11g), sól(2,75g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Wafle z nadzieniem** - 30g , 162kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Wafle przekładane (30g, 162kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 162kcal, białko(1,56g), tłuszcze(9,3g), tłuszcze nasycone(5,7g), w glowodany(18g), w tym cukry(8,7g), błonnik(0g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Buraczki z jabłkiem i cebulk** - 122g , 52,46kcal

Skład: Burak (90,37g, 28,47kcal), Cebula (7,53g, 2,19kcal), Jabłko (22,59g, 8,25kcal), Olej rzepakowy (1,51g, 13,59kcal),

Potrawa: **Gulasz wieprzowy z kasz** - 200g , 448,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (16,33g, 4,74kcal), Kasza j czmienna, perłowa (65,31g, 220,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna typ 500, z witaminami (8,16g, 28,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (8,16g, 73,44kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,08g, 5,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, szynka surowa (97,96g, 1 16,61kcal),

Potrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),

Potrawa: **Zupa ogórkowa z ziemniakami** - 350g , 82,48kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (7,87g, 2,42kcal), Ko ci, wywar (196,63g, 9,83kcal), Ogórek kwaszony (39,33g, 4,72kcal), mietana, 12% tłuszczu (3,93g, 5,27kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (47,19g, 15,57kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (62,92g, 44,67kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 593,04kcal, białko(31,95g), tłuszcze(17g), tłuszcze nasycone(3,45g), w glowodany(82,88g), w tym cukry(11,85g), błonnik(10,15g), sól(1,15g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Salatka owocowa** - 250g , 130,47kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (50g, 30,56kcal), Jabłko (50g, 18,25kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g, 30kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Mandarynki (50g, 16,88kcal), Winogrona (50g, 34,79kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 130,47kcal, białko(3,03g), tłuszcze(1,42g), tłuszcze nasycone(0,7g), w glowodany(27,75g), w tym cukry(22,59g), błonnik(2,72g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),

Potrawa: **Kanapki z pasztetem sojowym i warzywami** - 190g , 440,74kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (66,09g, 1 67,21kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,52g, 1 19,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Papryka czerwona (24,78g, 6,74kcal), Pas zlet sojowy (57,83g, 142,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pomidor (24,78g, 4,52kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 440,74kcal, białko(9,06g), tłuszcze(29,07g), tłuszcze nasycone(3,43g), w glowodany(38,22g), w tym cukry(2,63g), błonnik(4,94g), sól(0,77g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1875,18kcal, białko(64,68g), tłuszcze(78,67g), tłuszcze nasycone(19,77g), w glowodany(238,46g), w tym cukry(56,84g), błonnik(22,91g), sól(4,9g)

DATA: 08.03.2024 (Pi tek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadaniePotrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),

Potrawa: **Kanapki z serem ółym i warzywami** - 190g , 484,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**Skład: Bułka kajzerka z sezamem (46,34g, 149,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb pszenny (27,8g, 72,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Kiełki (4,63g, 1,99kcal), Margaryna mi kka, 80% tłu zczu, z witaminami A i D (18,54g, 134,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Pomidor (55,61g, 10,14kcal), Ser, edamski tłusty (37,07g, 116,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona seza mu i produkty pochodne**),Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami cynamonowymi** - 170g , 153,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Mleko spo ywczu, 2% tłu zczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Płatki cynamonowe (20g, 77,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczu: 638,43kcal, białko(24,28g), tłuszcze(29,71g), tłuszcze nasycone(11,22g), w glowodany(69,89g), w tym cukry(12,11g), błonnik(3,35g), sól(2,07g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadaniePotrawa: **Banan** - 120g , 73,33kcal

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczu: 73,33kcal, białko(0,76g), tłuszcze(0,23g), tłuszcze nasycone(0,1g), w glowodany(17,77g), w tym cukry(14,52g), błonnik(1,28g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. ObiadPotrawa: **Barszcz ukrai ski z ziemniakami** - 350g , 84,23kcal, **Seler i produkty pochodne**Skład: Barszcz ukrai ski, mro ony(46,67g, 14,93kcal), Ko ci, wywar (194,44g, 9,72kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (46,67g, 15,4kcal, **Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (62,22g, 44,18kcal),Potrawa: **Jajko sadzone** - 130g , 236,16kcal, **Jaja i produkty pochodne**Skład: Jaja kurze całe (120g, 146,16kcal, **Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal),Potrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),

Potrawa: **Mizeria** - 120g , 36,06kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Jogurt naturalny, 2% tłu zczu (48g, 28,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (72g, 7,26kcal),Potrawa: **Ziemniaki gotowane** - 200g , 142kcal

Skład: Ziemniaki, gotowane w wodzie (200g, 142kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczu: 507,85kcal, białko(24,07g), tłuszcze(21,69g), tłuszcze nasycone(4,46g), w glowodany(57,53g), w tym cukry(10,41g), błonnik(7,4g), sól(0,76g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 4. PodwieczorekPotrawa: **Deser budyniowy z bit mietan** - 170g , 158,1kcal

Skład: Deser budyniowy (170g, 158,1kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 158,1kcal, białko(2,04g), tłuszcze(4,08g), tłuszcze nasycone(2,72g), w glowodany(27,88g), w tym cukry(22,1g), błonnik(0g), sól(0,12g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),

Potrawa: **Kanapki z ryb w pomidorach** - 200g , 418,61kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (24,49g, 72,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Chleb pszenny (40,82g, 106,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,33g, 118,07kcal,**Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pomidor (48,98g, 8,93kcal), led w sosie pomidorowym (69,39g, 111,72kcal,**Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 418,61kcal, białko(16,23g), tłuszcze(21,53g), tłuszcze nasycone(4,87g), w glowodany(41,21g), w tym cukry(3,79g), błonnik(2,18g), sól(1,79g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1796,32kcal, białko(67,37g), tłuszcze(77,25g), tłuszcze nasycone(23,37g), w glowodany(214,28g), w tym cukry(62,93g), błonnik(14,21g), sól(4,73g)

----- Koniec wydruku -----